

Содержание

Введение 7

Первая неделя

Отправляемся в путешествие 11

Заметка №1. Что такое кризис? 13

Заметка №2. Почему нам так тяжело? 19

Задание 1. Оценка влияния кризиса: короткая версия 28

Задание 2. Оценка влияния кризиса: длинная версия 31

Задание 3. Дневник наблюдений за погодой внутри меня 34

Вторая неделя

Проживаем горевание

и оплакиваем потери 37

Заметка №3. Горе, потери и расставания 39

Заметка №4. Стадии горевания 44

Заметка №5. Что делать с горем? 52

Задание 4. Поздороваться и попрощаться 60

Задание 5. Перемотка 69

Задание 6. Тонглен 73

Задание 7. Список самоподдержки 74

Третья неделя

Дышим сквозь тревогу 79

Заметка №6. Как устроена тревога
с точки зрения нейробиологии и физиологии? ... 81

Заметка №7. Эффекты и последствия тревоги 88

Заметка №8. Как помочь себе при тревоге?	92
Заметка №9. Как связаны неопределённость и тревога?	102
Задание 8. Оцениваем свою тревогу	105
Задание 9. Ментальная карта выхода из тревоги	110

Четвёртая неделя

Чувствуем	115
Заметка №10. Какие эмоции возникают в кризисе?	117
Заметка №11. Как почувствовать эмоции?	127
Заметка №12. Попробнее о чувстве вины	129
Задание 10. Анализируем вину	132
Задание 11. Чувствительность к отвержению	141
Задание 12. На что похожа ваша злость?	146

Пятая неделя

Изучаем защитные системы психики	153
Заметка №13. Как психика нас защищает в кризисе?	155
Заметка №14. Примитивные и продвинутые защиты	161
Заметка №15. Копинг-стратегии.	168
Задание 13. Смотрим сны.	175
Задание 14. Внутренний «зоопарк».	178
Задание 15. Способы миродействия	183
Задание 16. Способы реакции на кризис	188
ЭКВАТОР	205

Шестая неделя

Принимаем ответственность	209
Заметка №16. Начало декомпрессии	211
Заметка №17. Ответственность в кризисе	216
Задание 17. Уравнение кризиса	220
Задание 18. Шкала оценки влияния травматического события	226
Задание 19. Что за поворотом?	232

Седьмая неделя

Принимаем реальность 237

Заметка №18. Этапы/фазы принятия реальности 239

Заметка №19. О принятии в целом 243

Заметка №20. Что мешает принять реальность 251

Задание 20. Телесная релаксация 257

Задание 21. Оценка гибкости и способности к принятию 260

Задание 22. Радикальное принятие 264

Задание 23. Что же мне мешало? 267

Восьмая неделя

Переходим к «новой нормальности» 269

Заметка №21. «Новая нормальность» 271

Заметка №22. О норме в целом 273

Задание 24. Уравнение «новой нормальности» 278

Девятая неделя

Запускаем пересборку 283

Заметка №23. Три горизонта вероятных событий 285

Заметка №24. Пересборка: пять R 288

Заметка №25. Как помочь себе на выходе из кризиса 291

Задание 25. Лист перспективы 296

Задание 26. Подбиваем итоги 303

Десятая неделя

Приходим в точку назначения 307

Заметка №26. Чек-лист успешного выхода из кризиса 309

Заметка №27. На что обратить внимание 316

Задание 27. Кризисный план, он же mad map 319

Заключение 341

Список использованных источников 344

*С благодарностью Ване Малютину
нежному рыцарю*

*если нет надежды на исцеление
рано или поздно приходится прощаться
и это одновременно конец и начало
ведь то, что смертью освобождено от боли
остается с нами
навсегда*

Введение

Бывает так, что вроде бы всё нормально и даже хорошо, а потом что-то случается, и вдруг становится очень плохо. Вы пытаетесь выбраться, гребёте изо всех сил, но не выходит. Плохое всё продолжается, и совершенно непонятно, что делать дальше.

Тупик.

Конец.

Кризис...

Думаю, у этой книги не будет случайных читателей. Не существует тех, кому тема «Как выбраться из полной ж...» *просто немного интересна*. Нет, в кризисную психологию человек обычно погружается не по своей воле и свободному выбору. Он туда сползает, потому что по нему *уже шарахнуло*, или посматривает в эту сторону по долгу профессии, или уже побывал на своём собственном дне и вернулся и хочет переосмыслить полученный опыт.

В любом случае я рада каждому читателю и читательнице, и для всех вас в книге найдётся что-то интересное.

Кризисы, увы, случаются с нами время от времени. Они происходят по разным причинам: возраст и развитие, внезапные изменения, потери, расставания, неудачи. Мы все периодически бываем в разных ж..., оказываемся в точке, где старый способ жить больше нам не подходит. К сожалению или к счастью, это совершенно нормально. Иногда вдруг нарушается и начинает распадаться всё то, что у нас было раньше. Старые способы справиться, привычная среда,

защиты — всё. Мы сначала сопротивляемся, бьёмся, кричим, а потом сдаёмся и немного сходим с ума. И конечно, это всё случается в самый неподходящий момент (а он вообще бывает подходящий, э?).

Говоря сухим научным языком, человек, проходящий через любой кризис — не важно, личный, глобальный или все они сразу, — находится в ситуации внутренней дезорганизации и распада. Психика пытается сбалансировать потребности: те, что были раньше, а также новые, а ещё связанную с кризисом неопределённость, и все эти новые угрозы, и то, что мешает действовать и жить. Редко у кого хватает сил всё удержать, — это тоже нормально. Поэтому часто во время кризиса мир начинает взрываться в самых неожиданных местах. Эти взрывы — именно то, что приводит нас к субъективному ощущению катастрофы.

В этом очень трудно быть в одиночку.

Эта книга, как универсальное руководство и сборник заметок по проживанию кризисов, написана по живому — за 10 недель карантина, ограничительных мер и самоизоляции, которые начались весной 2020 года. Когда с нами всеми случился Covid-19, мы были не готовы, как не бывает готов к кризису никто.

Кризис — это всегда засада.

Кризис — это то, к чему нельзя подготовиться.

Кризис — это идеальный шторм. Сумма проблем и факторов даёт ударную волну такой силы, которую совершенно невозможно было предсказать на берегу.

Что делать во время шторма?

Можно сориентироваться, уже находясь внутри, и в этой книге я собираюсь немного поработать для вас маяком — вне зависимости от того, на каком корабле вы вышли в плавание и куда держите путь.

Эта книга подойдёт для любого кризиса, травмы, большой проблемы. Она получилась совершенно универсальной.

Большая часть материала и упражнений в ней сосредоточена вокруг трёх осей:

- структура;
- баланс;
- проживание.

В кризисе это важно. Важно получить доступ к тому, что происходит, и как-то это назвать; важно навести опорный каркас, платформу — и встать на неё; важно всё это сбалансировать, переосмыслить, чтобы выйти из кризиса с чем-то новым.

Каждая заметка посвящена определённому важному этапу в проживании кризиса. Заметки идут последовательно, чтобы помочь вам пройти все этапы, ничего не забыть, ничего не упустить, всему уделить время. Также в книге есть комментарии и отклики реальных людей, которые уже опробовали на себе эти методики и согласились поделиться своими историями. Это сделано не просто так. В кризисе важно и ценно понимать, что у других происходят похожие процессы, что вы не одиноки, что вы не самый проблемный человек в мире. У всех примерно одно и то же: перед лицом кризиса все равны.

Глубина и темп вашего продвижения к выходу из шторма напрямую зависит от того, сколько заданий сделано. Обычно можно рассчитывать на результат, если выполнено около 70% заданий. Старайтесь делать все задания, какие можете, а не только те, что вам нравятся. Совсем себя принуждать и мучить, конечно, не надо, просто помните о внутреннем сопротивлении и не давайте себе слишком увильнуть от некомфортных тем, — в кризисе это важно.

Если вы держите в руках эту книгу не из любопытства, а уже находясь в кризисе, я особенно рекомендую вам не торопиться с чтением. В идеале лучше читать по заметке в день и делать задания раз в несколько дней, а не проглатывать всю книгу зараз.

Эта книга, несмотря на её структуру и содержание, не замена психотерапии, — у неё есть ограничения. Вам нужно будет самим регулировать глубину погружения и останавливаться, если стало слишком горячо. Если вас свалило в травму или вы не можете справиться с глубиной, возможно, имеет смысл обратиться за психологической или медикаментозной поддержкой.

Я надеюсь, что книга поможет вам выйти из вашего личного шторма в новые моря и океаны, к новым берегам.

Какими они будут?

Давайте проверим...

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Отправляемся в путешествие



Заметка №1

Что такое кризис?

*Если вы оказались в яме,
то первое, что надо сделать, —
перестать копать.*

Уилл Роджерс

Слово «кризис» многие из вас наверняка знают. Оно происходит от греческого κρίσις. В те времена, когда это слово возникло, оно означало «переломный момент в болезни». То есть человек болеет и в какой-то момент у него наступает кризис — своего рода поворотный момент, перепутье. Дальше что-то решится: будет или хорошо, или плохо, но в ситуации кризиса неизвестно, выздоровеет больной или нет.

Собственно, с тех пор мало что изменилось. Суть кризиса — это довольно опасное время, когда что-то решается. И вот это «что-то», которое решается, может быть очень разным.

Человечество уже не раз переживало мировые кризисы, поэтому я посмотрела, что исследователи писали и пишут о них. Есть много определений кризиса. Изучая кризисы, разные учёные пришли к разным выводам, самые примечательные из которых я вам коротко перескажу.

Если мы абстрагируемся от парадигмы физической болезни, то в целом кризис — это момент, когда становится понятно, что старые способы жить уже не подходят и нужны какие-то

другие, новые*. Поэтому, к сожалению, неотъемлемый атрибут кризиса — необходимость изменений. Часто это связано с их вынужденностью и даже внедрительностью, вторжением в жизнь. Это то, что вы, возможно, прямо сейчас чувствуете: вы вообще не подписывались на такое количество изменений и на то, что их вызвало, тем не менее вы вынуждены иметь с ними дело и многие ваши старые способы жить совсем не подходят и не отвечают новым потребностям.

Интересное свойство, которое вытекает из определений кризиса: кризис — это момент, когда система функционирует хуже, чем обычно, но еще не сломалась**. Это тоже важно: суть кризиса не в том, что больше ничего нет, всё кончилось, всё умерло (хотя так и ощущается). Суть кризиса в том, что стало сильно хуже, но ещё есть шанс. Это то, что чувствует большинство людей, находящихся в кризисе: много что стало хуже, многое обрушилось, практически задрожали главные опоры. При этом вы живы, у вас многие жизненные процессы, как ни странно, остались такими же, как прежде. Иногда даже есть какое-то будущее, какая-то перспектива — только не очень понятно какая. Вы можете чувствовать необходимость изменений, и вам нужно принять какое-то решение или даже несколько решений, которые бы предотвратили дальнейший распад вашей системы.

Ещё один важный элемент кризиса: если ничего не делать в этой точке, может само по себе стать хуже, а если мы что-то сделаем, то вроде как сможем что-то изменить (не гарантировано, а с некоторой степенью вероятности). Вот это **незна-**

* Venette S.J. *Risk communication in a High Reliability Organization: APHIS PPQ's inclusion of risk in decision making* (Ann Arbor, MI: UMI Proquest Information and Learning, 2003).

** Bundy J., Pfarrer M.D., Short C.E., Coombs W.T., “Crises and crisis management: Integration, interpretation, and research development”, *Journal of Management*, 2017, 43 (6): 1661–1692.

ние, что именно надо сделать, — тоже одна из ключевых характеристик любого кризиса*.

Следующее свойство кризиса — то, что **причины, по которым стало плохо, не всегда видны****. Иногда мы видим причину — ну, вроде как видим. Но вот почему нас эта причина так прибывает к земле, мы не всегда понимаем. Иногда, впрочем, понимаем. Если мы, к примеру, потеряли работу, то, конечно, станет трудно. Но иногда влияние не такое прямое и явное, и это тоже одно из свойств кризиса. Не всегда понятно, как именно мы оказались в точке, где нам так плохо. Через какие свои уязвимости — реальные или психологические — мы сюда попали?

Некоторые исследователи считают, что ещё одной определяющей характеристикой всех кризисов является серия специфических и неожиданных событий, которые приводят к **большим уровням неопределенности и создают угрозу*****. У всех есть какие-то базовые ценности, планы, цели, процессы, короче, что-то очень важное для нашей жизни, поэтому угроза всему этому — значимый параметр кризиса. Что-то рискует пойти сильно не так, а мы не хотим, чтобы оно шло не так. Мы хотим, чтобы всё шло так, и нам страшно.

В некоторых случаях мы имеем дело с кризисом не только глобальным, но и личным, — причём одновременно. Если бы у людей случались только личные кризисы, то вся окружающая среда оставалась бы такой же, какой и была, и на неё можно было бы опираться. Но частенько получается наоборот: сначала меняется всё снаружи, и от этого у многих вскрываются

* Woolley N., “Crisis theory: A paradigm of effective intervention with families of critically ill people”, *Journal of Advanced Nursing*, 1990, 15 (12): 1402–1408.

** Bankoff G., Frerks G., Hilhorst D. *Mapping Vulnerability: Disasters, Development and People* (Routledge, 2004).

*** Seeger M.W., Sellnow T.L., Ulmer R.R. “Communication, organization, and crisis”, *Annals of the International Association*, 1998, 21:1, pp. 231–275.

личные процессы и запускаются личные кризисы. В этом случае возможность функционировать нормально (внутренний параметр) оказывается под угрозой из-за изменения внешних параметров, т.е. опоры нет вообще никакой.

Кроме всего перечисленного, кризис всегда (или почти всегда) содержит в себе два обязательных пункта:

- высокая вероятность вовлечения агрессивных внешних сил;
- очень небольшое время для реагирования*.

Если собрать все перечисленные свойства воедино, то становится понятно, почему в кризисе меняется баланс и начинается разрушение и распад привычного, т.е. дезорганизация.

У кризисов, как и у других процессов, есть стадии или фазы. Я думаю, что вам полезно будет про них узнать.

1. Первая стадия/фаза кризиса называется *ускорение событий*. Извне начинает поступать слишком много новых и запутанных сигналов, а решений для них нет. От этого в голове образуется своего рода воронка, такой маленький смерч: «Что делать? Что делать? Что делать? А-а-а-а!» При этом, несмотря на противоречивые сигналы и этот маленький смерч в голове, у человека, как правило, ещё хватает собственных механизмов, чтобы справиться, и идей, что делать. Обычно эта стадия завершается окончательным запутыванием человека. Однако на стадии ускорения не всегда заметно, что нам плохо, что мы в кризисе.
2. Вторая стадия/фаза — *дезорганизация*. Она наступает тогда, когда это множество сигналов, эта воронка в голове, приводит к тому, что система начала валиться и перестала

* Shlaim Avi, *The United States and the Berlin Blockade, 1948–1949: a study in crisis decision-making* (University of California Press, Berkeley, 1983).

выдерживать. Получается, что инструментов и механизмов работы с собой и со своей жизнью, которые кое-как держали баланс на первой фазе/стадии, нам перестало хватать. То есть вторая стадия — это распад, дисбаланс, нарушение гомеостаза. Обычно именно на этой стадии люди приходят за помощью, обращаются куда-то, так как понимают, что им плохо и они уже не справляются. Возможно, кто-то из читателей книги находится сейчас именно на стадии дезорганизации, поскольку в ней естественен поиск профессиональной помощи и специальной литературы.

3. Третья стадия/фаза — *поворотная точка*. Думаю, что часть читателей и читательниц книги сейчас именно в ней. Суть этой фазы или стадии в том, что после некоторых мучений, запутанности и растерянности наступает идентификация проблемы: ага, понятно, вот в чём сложность! Старые методы не сработали, были опробованы новые, и они тоже не помогли. То есть на третьей фазе/стадии человек думает примерно так: «Мне нужно что-то другое, а это всё не то. Тут у меня плохо, тут тоже плохо, я хочу, чтобы стало лучше, но уже не понимаю, что для этого сделать». Третья фаза/стадия — это именно та зона, где может быть произведено наиболее эффективное вмешательство (скажем, психологическое). Например, я очень надеюсь, что эта книга приведёт к поворотной точке тех, кто на предыдущих фазах, а тех, кто уже в ней, направит к выходу.
4. Четвёртая стадия/фаза кризиса — *реорганизация*. Это период, во время которого произошло вмешательство, т. е. человек помог себе сам или получил помощь либо просто что-то изменилось — например, прошло время. Фактически это пересборка матрицы. В идеале матрица

в кризисе должна пересобираться так, чтобы отвечать всем новым потребностям и новой послекризисной реальности. Это то, что я планирую делать во второй половине книги, после экватора. Мы будем пробовать пересобирать ваш кризисный опыт и смотреть, что из этого получается.

5. Пятая стадия/фаза кризиса — *восстановление*. Эта стадия обязательно наступает, даже если в процессе кризиса были получены значительные повреждения. Надеюсь, и мы с вами до неё дойдем. Уточню, что восстановление — это не значит, что вы станете как новенькие. Честно говоря, я не уверена, что после любого кризиса технически вообще возможно стать как новенькие. Кризисы меняют нас навсегда: хорошо это или плохо, но так устроена жизнь. Однако я абсолютно уверена, что, даже если вы не станете как новенькие, вы сможете пересобрать себя так, чтобы жить дальше без мучительной боли и без натуги*.

Эта заметка была нужна не затем, чтобы загрузить читателей огромным количеством скучной теории по правильному определению кризиса. Вовсе нет! На самом деле я хочу показать, что по факту кризис — это в каком-то смысле естественное состояние, хоть и мучительное. Его изучали, и его изучили. Накоплен большой массив знаний и информации, которым можно воспользоваться, чтобы вынырнуть из тьмы.

* Скавинская Е.Н. Особенности кризисного консультирования в рамках экстренной телефонной помощи // Сибирский психологический журнал. 2006. №23. С. 17–21.

Заметка №2

Почему нам так тяжело?

*Никогда такого не было, и вот опять!**

Всё нижеописанное — сумма моих наблюдений за процессами и общественными трендами, связанными с проживанием различных кризисов. Я приглашаю вас тоже подумать вместе со мной о том, что ещё вы заметили в собственном кризисе. Не обязательно делать это так академично и последовательно, как я. Вы можете выражать свои мысли как угодно, потому что это просто обычная жизнь.

Вот несколько причин того, почему мы очень сильно и эмоционально реагируем на кризисы:

1. **Нарушение непрерывности бытия****. Оказывается, нам важно ощущать, что мы сами и мир стабильны и ничто не собирается разрушаться или исчезать. Мы просыпаемся утром, спускаем ноги с кровати, и там, куда мы встаем, есть пол. Мы идём в ванную, смотрим в зеркало и видим там того же человека, что и вчера. Если сейчас у нас что-то болит или идёт необычно, потом оно пройдёт и всё вернётся на круги своя. Вот это чувство незыблемости мира и самих себя очень важно, потому что составляет базовую опору. К сожалению, любая ситуа-

* Цитата приписывается В.С. Черномырдину.

** Автор идеи — психотерапевт Александр Левчук.

ция кризиса резко и неожиданно выдёргивает из-под нас эту непрерывность, незыблемость и опору. Наше ощущение мира меняется, и сам мир становится совсем другим — зыбким, дрожащим. Меняется самая обычная, ежедневная жизнь, а вовсе не какие-то экстремальные параметры. Меняемся мы сами, наши реакции, то, как мы всё это переживаем, и мы перестаем быть в себе уверены. Большая проблема любого кризиса состоит в том, что чувство опоры у кого-то совсем исчезает, а у кого-то сильно расшатывается и вот-вот исчезнет.

- 2. Возвращение к базовым уязвимостям.** У всех людей есть то, что называется «трещины в фундаменте»: у кого-то детская травма, у кого-то своеобразный семейный опыт, у кого-то с генетикой особая история, кто-то тревожный, а кто-то болеет и т. д. В общем, у всех есть какой-то багаж, с которым мы приходим во взрослую жизнь: у кого рюкзачок, а у кого и целый чемодан. Обычно даже если и есть что-то болезненное или плохое в этом чемодане или рюкзачке, там всё более-менее нормально упаковано. Это значит, что мы можем идти по жизни и наш багаж и его содержимое не будут сильно нам мешать. Кризис приводит к взрыву в рюкзачке или чемодане. Наши базовые сложности и проблемы вылетают оттуда на большой скорости, и мы снова сталкиваемся с ними нос к носу. Наверное, есть люди, которым в кризисе везёт не так уж сильно удариться о свои уязвимости, но таких меньшинство. То, что обычно происходит, — это практически универсальный опыт: люди массово стучаются и ранятся о те самые ступеньки в своём развитии, с которыми в общем-то всю жизнь до этого и боролись или пытались справиться. Например, у вас плохо получается горевать, — вот вам 500 кг горя, так

как кризис связан с утратой привычного уклада жизни. Вам мешает склонность к тревоге? Вот вам ещё больше тревоги, так как в кризисе много неопределённости. Иметь базовые уязвимости — это общечеловеческая трагедия. И это часть проблемы любого кризиса, когда базовые человеческие уязвимости обнажаются, как бы хорошо они ни были проработаны. Кризис нас к ним неизбежно возвращает, и мы снова не знаем, что делать.

- 3. Потери, горе и расставания.** У многих людей в кризисе запускается процесс расставания с привычным ходом вещей, с какими-то важными штуками в жизни. То, что мы переживаем, когда что-нибудь утрачиваем, — это горе. Вообще горе — это очень трудно, даже если мы точно знаем, зачем оно и почему, даже если умеем это горе проживать. Прощаться в любом случае очень больно. И поэтому основная проблема горя (в том числе в кризисе) состоит в том, что от него нет таблетки. Самый эффективный способ справиться с горем — это его прожить. Человечество, к сожалению, плохо умеет это делать. Раньше, в древние времена, было много всяких ритуалов и прочих полезных идей, которые людям помогали проживать горе и прощаться. Сейчас, в цифровую эру, мы от этого очень далеко отошли и в целом сильно изолированы друг от друга. У нас появилось много других процессов, без сомнения полезных, но вот с проживанием горя у нас всё ещё совсем беда. Нам так же трудно с горем, потерями, расставанием, как и две, три, пять тысяч лет назад. И любой кризис, к сожалению, многое у нас отнимает. Даже если не всё из этого отнятого было нам так уж важно, всё равно мы вынуждены переживать, прощаться, горевать об утраченном, и это действительно огромная трудность, без преувеличений.

4. **Неопределённость и отсутствие контроля.** Этот пункт, наверное, в чём-то вытекает из предыдущего. В кризисе базовые опоры шатаются, становится слишком много неуверенности, и долгое время ничего не понятно. Что будет дальше? Как мы будем жить, как будем работать? Как всё это будет выглядеть? Что будет в следующем году? А через пять лет? Увы, даже если вы уже сколько-то пробыли в этом кризисе, вы можете всё ещё не знать, что дальше. Неопределённости так много, что, даже если вы маньяк-педант с тотальным контролем, всё равно вам может быть очень страшно и тревожно. Обычному человеку не под силу переварить столько неизвестности. Кризис, как мы с вами разбирали в первой заметке, — это поворотная точка, после которой становится или лучше, или хуже, но мы не знаем, как именно будет. И выдерживать это незнание очень трудно.
5. **Страхи и угрозы для будущего.** Это о том, о чём я упоминала в первой заметке, — о неотъемлемом свойстве кризиса. Кризис всегда представляет угрозу для того ценного, что у нас есть. Поскольку мы не знаем, что и как будет дальше, то предполагаем, что, возможно, будет хуже, глобально или локально. Мы чего-то лишимся, что-то станет совсем по-другому. Чего только люди не переживают в связи с этим! Любой крошечный момент и параметр вашего личного кризиса может содержать в себе угрозу для будущего. На самом деле угроз намного больше; они буквально на каждом шагу, и это тоже та точка, в которой нам очень трудно, ведь любая угроза означает вероятность чего-то плохого. Иногда, к сожалению, эта вероятность видна невооружённым глазом. Если человек потерял работу (частое явление в кризисе), то у него определённо грядёт плохой период. Если он

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru